

新型冠状病毒 (COVID-19)

洛杉矶郡公共卫生局 性爱指南

洛杉矶郡公共卫生局 (Public Health) 正在寻求你的帮助，以减缓新型冠状病毒 (COVID-19) 在洛杉矶郡传播的速度。公共卫生局希望你提供关于COVID-19的基本信息，以及你应该采取的具体措施，以帮助预防COVID-19感染性疾病的传播。所有洛杉矶郡的居民都应该留在家中，尽量减少与他人的接触，以降低COVID-19的传播速度。

你能否和他人发生性行为？

性是一种正常的人类活动，也是一种不用离开家就能获得乐趣的方式。然而，重要的是，在这次瘟疫大流行期间，你要采取一些新的措施以保证更安全的性行为。以下是一些如何享受性爱以及避免传播COVID-19的小建议。

1. 了解COVID-19是如何传播的。

- 你会从一位已感染COVID-19的患者处感染病毒。
 - 当患者咳嗽或打喷嚏时，病毒可传播到距离COVID-19患者约6英尺的人群中。
 - 病毒可通过与唾液或粘液直接接触而传播。
 - 人们可以在出现任何症状前的两天（48小时）内传播病毒。
- 关于COVID-19和性，我们还有很多内容需要学习。
 - COVID-19已经在感染该病毒人士的粪便中被发现。
 - COVID-19尚未在精液或阴道液中发现。
 - 我们知道其他冠状病毒不易通过性行为传播。

2. 和亲近的人做爱。

- 你是你自己的最安全的性伴侣。手淫不会传播COVID-19，特别是如果你在手淫前后用肥皂和水洗手（和任何性玩具）至少20秒的时间。
- 第二安全的性伴侣是和你住在一起的人。只在一个圈子内进行密切接触——包括性接触，这有助于防止传播COVID-19。
- 你应该避免与家庭以外的任何人发生密切接触——包括性接触。如果你确实需要和别人发生性关系，请尽可能拥有较少的伴侣。
- 如果你经常在网上遇到你的性伴侣或者以做爱为生，请从面对面的约会中抽离，并休息一下。对你来说，选择视频约会、色情短信或聊天室更安全。

3. 做爱时要小心。

- 接吻可以很容易地传播COVID-19。不要亲吻那些不在你密切接触的小圈子里的人士。
- 舐肛（吻肛）可传播COVID-19。粪便中的病毒可能会进入你的口腔。
- 避孕套和口腔橡皮障可以减少与唾液或粪便的接触，尤其是在口交或肛交时。
- 性爱前后都要洗手，这比以往任何时候都重要。经常用肥皂和水洗手至少20秒。
 - 用肥皂和温水清洗性玩具。
 - 对你与他人共享（用于视频聊天、观看色情内容或其他用途）的键盘和触摸屏消毒。

新型冠状病毒 (COVID-19)

洛杉矶郡公共卫生局 性爱指南

4. 如果你或你的伴侣感觉不舒服，就不要做爱。

- 如果你或你的伴侣可能患有**COVID-19**，请避免性行为，尤其是接吻。
- 如果你开始感到不舒服，你可能会出现 COVID-19 的症状，包括发烧，咳嗽或呼吸急促。如果出现这种情况，一定要在痊愈后至少3天（72小时）留在家里，这意味着在未使用退烧药物的情况下，你的发烧已经消退，呼吸道症状（例如咳嗽，呼吸急促）也有所改善，并且从你的症状首次出现到现在为止至少已经过去7天的时间。
- 请一定要告诉所有与你有过密切接触的人士，他们需要在与你最后一次接触后自行隔离14天。密切接触者包括所有家庭成员、亲密接触者和所有与生病员工相距6英尺以内并超过10分钟以上的人。时间跨度为从生病员工出现症状开始前的48小时起算，直到他们的隔离期结束为止。此外，任何接触过你的体液和/或分泌物（如因你的咳嗽/打喷嚏而接触飞沫，共用器具或唾液，或在未穿戴个人防护设备的情况下为你提供护理服务）的人士都应接受隔离。
- 如果你或你的伴侣因身体疾病而加重新冠肺炎**COVID-19**，你也可能选择避免性生活。
 - 身体疾病包括肺病，心脏病，糖尿病，癌症或免疫系统较弱（例如，拥有无法抑制的艾滋病病毒HIV数量和较低的CD4血细胞计数）。

5. 预防艾滋病毒HIV、其他性传播疾病 (STIs) 和意外怀孕。

- **避孕套**：避孕套有助于预防艾滋病毒和其他性传播疾病。欲了解有关如何获得免费安全套的详细信息，请访问：lacondom.com/order-condoms。
- **PrEP 和 PEP**：暴露前预防 (PrEP) 和暴露后预防两者都有助于预防艾滋病病毒。有关PrEP和PEP的更多信息，请访问：getprepla.com。
- **艾滋病病毒及性传播疾病检测**：接受艾滋病病毒和其他性传播疾病的检测是保护你健康的重要方法。如果你想在附近找到一个提供HIV和STD检测的地点，请访问：gettested.cdc.gov。
- **艾滋病病毒感染者护理**：对于艾滋病病毒感染者来说，接受护理是很重要的。有关爱滋病病毒护理及保持不可检测到的病毒载量的信息，请访问：getprotectedla.com/uu/get-hiv-treatment。
- **避孕**：确保你在接下来的几周内采取一个有效的避孕措施。请访问：[https://www.bedsider.org/where to get it](https://www.bedsider.org/where_to_get_it)，可以在你周围地区获得低费用和免费的避孕方法。

有关洛杉矶郡内COVID-19的更多信息，请访问：publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus。

感谢：“性与2019新型冠状病毒 (COVID-19)”，纽约市卫生局，2020年3月21日